

Lunes	Rollitos de jamón rellenos de queso		
Desayuno			
Ingredientes			
1 Chile jalapeño al gusto 1 1/2 pieza de tomate huaje 1 1/2 taza de cebolla 1 1 pieza de Manzana 1 1 rebanada de pan integral 2 pieza de Jamón de pavo 1 40 gramos de queso panela			
Procedimiento			
1. Cocer los vegetales y licuar con un poco de agua. 2. Rellenar los jamones con el queso y formar un rollito. 3. Hervir la salsa unos minutos y vaciar sobre los rollitos. 4. Acompañar con pan integral. 5. Postre: Una manzana.			

Lunes	Zanahoria con limón y chile		
Snack 1			
Ingredientes			
1 Limón, Tajín bajo en sodio, chamoy endulzado con Stevia o Splenda al gusto 1 1 taza de Zanahoria rallada 1 14 pieza de Cacahuete natural			
Procedimiento			
1. Mezclar todos los ingredientes.			

Lunes	Pescado con mayonesa de chipotle		
Comida			
Ingredientes			
1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Cebolla 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa de chipotle 1 1 taza de Melón picado 2 pieza de Tostadas de nopal 3 cucharada sopera de Granola baja en grasa 1 5 pieza de Almendras 1 240 gramos de Filete de pescado			
Procedimiento			
1. Cocinar el filete de pescado a la plancha junto con la cebolla. 2. Sazonar con limón y pimienta. 3. Untar la mayonesa al filete de pescado. 4. Acompañar con tostadas y aguacate. 5. Servir la fruta con granola y almendras como postre.			

Lunes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Fruta Picada
- 3 piezas de Galletas Marías
- 3 Piezas de Almendras
- 35 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Picar la fruta de su preferencia (recomendación).
2. Kiwi, Blue Berry)Agregar a cada galleta el queso y encima la fruta.
3. Acompañar con almendras.

Lunes

Cena



Ingredientes

- Salsa verde casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas
- 30 gramos de Queso Oaxaca light
- 90 gramos de Pollo desmenuzado

Procedimiento

1. Poner en un molde capas de tortilla, salsa y pollo.
2. Colocar por encima el queso.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Acompañar con aguacate.

Martes

Desayuno



Ingredientes

- Salsa casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1 pieza de Huevo
- 2 rebanada de Pan integral

Procedimiento

1. Guisar el pico de gallo y reservar.
2. Con un vaso, cortar el centro de la rebanada de pan y poner en el comal.
3. Agregar el huevo batido con el pico de gallo al centro del pan y cocinar por ambos lados.
4. Tostar el resto del pan.
5. Acompañar con aguacate y salsa.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 8 piezas de Fresa mediana
- 1 9 piezas de uva
- 1 28 gramos de queso mozzarella bajo en grasa

Procedimiento

1. Desinfectar la fruta.
2. En un palillo colocar una pieza de uva, fresa y queso.

Brochetas de frutas con queso

Martes

Comida



Ingredientes

- 1 120 gramos de Filete de res
- 1 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 1 1 pieza de Papa cocida
- 1 1/4 de taza de Arroz cocido
- 1 1 taza de Uva verde
- 1 1 cucharada sopera de Aceite
- 1 1/4 de taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

- 1) Cocer el tomate en un comal. Condimentar y licuar con un poco de agua.
- 2) En un sartén colocar la carne, papa picada, ajo, sal y pimienta al gusto y agregar la salsa de tomate.
- 3) Preparar arroz cocido con zanahoria.

Filete de res en salsa de tomate

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal
- 1 11/2 taza de Germen de alfalfa
- 1 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Untar el guacamole al pan, integral el queso, el germen de alfalfa y disfruta.

Pan con alfalfa

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1 1/2 taza de Cebolla
- 1 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 1 taza de Zanahoria picada cruda
- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 3 1/2 de cucharada sopera de Crema ácida
- 60 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1/2 de pieza de Papa cocida
- 1/2 de pieza de Manzana roja

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
- Postre: manzana.

Ensalada de pollo

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 cucharada cafetera de Crema de cacahuete
- 7 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Untar el plátano con crema de cacahuete y espolvorear almendras picadas.

Plátano con crema de cacahuete

Miércoles

Comida



Ingredientes

- 1 pieza de Tomate
- 1 pieza de Aguacate
- 3 Hojas de Lechuga romana
- 70 gramos de Quinoa
- 120 gramos de Pechuga de pollo sin piel

Procedimiento

1. En una olla con agua cocinar la quinoa.
2. En un sartén aparte cocinar el pollo y sazonar al gusto.
3. Integrar los ingredientes en un platón.

Miércoles

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 pieza de Manzana
- 2 1/2 piezas de Galletas María
- 11 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Galletas, manzana y almendras

Miércoles

Cena



Ingredientes

- 1/2 taza de Espinaca
- 1 pieza de Pan pita arabe taquero
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 1/2 cucharada sopera de Guacamole
- 25 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. En un sartén poner a cocinar el huevo estrellado, en otro sartén aparte calentar el pan pita, untar el guacamole y la espinaca.
2. Una vez listo el huevo, montarlo encima de los demás ingredientes y espolvorear el queso.

Huevo estrellado en pan pita

Jueves	Sincronizadas
Desayuno 	Ingredientes 1/2 taza de fruta picada 1 taza de Espinacas 1 pieza de Jitomate guaje 2 rebanadas de Jamón de pavo 2 cucharadas soperas de guacamole 4 piezas de tortillas de maíz delgaditas (20 calorías por pieza) 30 gramos de queso oaxaca light Procedimiento - Calentar las tortillas. - Colocar el queso Oaxaca, jamón y espinacas entre las tortillas para formar las sincronizadas (si se prefiere se puede calentar previamente en un sartén el queso, jamón y espinacas). - Acompañar con guacamole y jitomate en rebanadas o en salsa. - Postre: fruta picada.

Jueves	Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole
Snack 1 	Ingredientes 1 cucharada sopera de Guacamole 5 piezas de Galletas Habaneras 30 gramos de Queso oaxaca light Procedimiento - Cortar el queso. - Untar las galletas con el guacamole.

Jueves	Rajas con atún, panela y crema
Comida 	Ingredientes 1/2 pieza de Chile poblano 1/2 taza de elote amarillo desgranado 1 lata de lata de atún en agua 1 pieza de manzana 3 cucharadas soperas de crema ligera 4 piezas de tostadas de maíz o nopal horneadas 20 gramos de queso panela Procedimiento - Cortar el chile poblano previamente desvenado, en rajas. - En un sartén cocinar el chile con el atún. - Agregar el queso panela, elote y crema. - Servir en tostadas. - Postre: manzana picada.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 27 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1/3 de pieza de Aguacate mediano

Procedimiento

- Calentar las tortillas y poner el queso para que se derrita.
- Agregar aguacate.

Jueves

Cena



Ingredientes

- Salsa roja casera al gusto
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Champiñones, cebolla, morrón
- 1 pieza de Tostadas de nopal
- 135 gramos de Milanesa de res y pollo

Procedimiento

- Picar las milanesas en cuadros y cocinar a la plancha.
- Agregar los vegetales y la salsa.
- Acompañar con tostadas y aguacate.

Discada

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Zanahoria
- 1/2 taza de Apio
- 1/2 taza de Chicharos
- 7 piezas de Papas cambray
- 1 1/2 cucharada cafetera de Mayonesa
- 45 gramos de Queso panela

Procedimiento

- Cocine las papas y las zanahorias en agua hirviendo con sal en una cacerola grande a fuego medio alto durante 10 minutos.
- Agregue los chícharos cuando falten 5 minutos para que estén listos.
- Mezcle la mayonesa con sal, tomillo y la pimienta en un recipiente mediano hasta incorporarlos completamente.
- Agregue el apio y los vegetales previamente cocinados.

Ensalada Rusa

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 taza de Leche light
- 7 piezas de Fresas Medianas
- 7 Piezas de Almendras

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar las fresas.
2. Poner a licuar las fresas y la leche.
3. vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min.
4. Acompañar con almendras.

Cubitos de Fruta

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Pepino con cáscara rebanado
- 1 1/2 de taza de Pasta de codito
- 4 rebanadas de Jamón de pavo
- 3 cucharadas sopera de Crema ácida
- 80 gramos de Queso panela
- 1/2 de taza de Elote amarillo desgranado cocido

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.

Ensalada de coditos

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1/2 taza de Piña picada
- 1/2 taza de Yogurt light
- 2 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Mezclar la fruta con yogurt y espolvorear con almendras picadas.

Piña con yogurt

Viernes

Cena



Ingredientes

- 1 1/4 de taza de Chicharos
- 1 cucharada de servir de Frijoles molidos
- 1 1 rebanada de jamón de pavo
- 2 pieza de Tostada de maíz o nopal horneada
- 1 1 pieza de Huevo

Procedimiento

1. Cocinar el huevo estilo estrellado en una sartén antiadherente y posteriormente dorar el jamón.
2. Untar las tostadas con frijoles y poner encima el huevo y jamón.
3. Agregar los chicharos.

Sábado

Desayuno



Ingredientes

- 1 1 taza de Uva
- 3 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías
- 60 gramos de Molida de res
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
- 1 1/2 de pieza de Jitomate

Procedimiento

1. Preparar la carne con un poco de aceite, el jitomate picado y condimentar al gusto.
 2. Servir en taquitos con la tortilla de maíz.
- Postre: uvas.

Sábado

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 taza de Nopal cocido
- 1 cucharada sopera de Guacamole
- 1 1/2 pieza de Tostadas Horneadas
- 40 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Poner a cocer los nopales y agregar el queso.
2. Una vez listo agregar a la tostada el guacamole y el guiso anteriormente preparado.

Sábado	ensalada César		
Comida			
	Ingredientes 1/3 de pieza de aguacate hass 1/2 de taza de croutones (bajos en grasa) 1/2 de taza de elote desgranado 1 cucharada sopera de aderezo César 1 pieza de pera 3 tazas de lechuga Italiana 6 piezas de jitomate cherry 120 gramos de Milanesa de pollo en tiras Procedimiento - Cocer la milanesa de pollo en tiras y reservar. - Cortar los vegetales. - Mezclar en un bowl y agregar los croutones, el aguacate y el aderezo tipo César. - Postre: Una pera.		

Sábado	Cubitos de Fruta
Snack 2	
	Ingredientes 1 taza de Leche light 7 piezas de Fresas Medianas 7 Piezas de Almendras Procedimiento - Lavar y desinfectar las fresas. - Poner a licuar las fresas y la leche. - vierta en una hielera y refrigerar por 50 a 60 min. - Acompañar con almendras.

Sábado	Huevo con papas a la mexicana
Cena	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 taza de Pico de gallo 1/2 pieza de Papa 1 pieza de Huevo 1 taza de Fruta picada 2 pieza de Claras de huevo Procedimiento - Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo y huevo. - Acompañar con aguacate. - Servir fruta como postre.

Domingo

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 1 taza de Champiñones
- 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar los champiñones En un sartén agregar el aceite y dorar los champiñones.
2. Agregar las claras de huevo y revolver.
3. Una ves listo acompañar con tortillas y jugo de naranja.

Domingo

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Mango
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Pepino
- 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Domingo

Comida



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de aguacate
- 1 pieza de diente de ajo
- 1 cucharada cafetera de aceite de oliva
- 1 pieza de tortilla de maíz de 20 calorías por pieza
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- 2 piezas de Tomate guaje
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de espinaca cruda picada

Procedimiento

1. En una olla colocar el ajo picado, tomate y aceite de oliva hasta que dore.
2. Una vez que estén dorados agregar el caldo de verduras, dejar 15 minutos o hasta que hierva, pasar a la licuadora y condimentar al gusto.
3. Colocar nuevamente en la olla y agregar los garbanzos y espinacas.
4. Servir con cuadritos de aguacate, una tortilla y jugo de limón si se prefiere.

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, soya baja en sodio al gusto
- 1 1/4 taza de Mango
- 1 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 1 1 taza de Pepino
- 1 60 gramos de Atún fresco

Procedimiento

1. Picar el atún en cubitos, servir sobre las verduras y el mango con jugo de limón y salsa de soya.

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 Canela al gusto
- 1 1/4 taza de Avena en hojuelas
- 1 1/2 pieza de Plátano
- 1 1 taza de Leche light o vegetal
- 1 3 piezas de Nuez

Procedimiento

1. Hervir la leche en una olla, agregar la avena y la canela.
2. Una vez que tenga la consistencia deseada servir con plátano y nuez.
3. Utilizar endulzante artificial en caso necesario.